

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Чотчаева Марина Юрьевна
Должность: И.о. директора
Дата подписания: 19.05.2022 14:12:25
Уникальный программный ключ:
a61adf3818e92721f895b0c141c73ce0cbb02ec1a

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
Филиал
Государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ» в
г.Ессентуки

Утверждена
Заведующий кафедрой
доцент Е.Н.Алексеева
протокол №1 от 01 сентября
2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Фитбол-гимнастика
(наименование учебной дисциплины)

Уровень основной образовательной программы бакалавриат

Направление подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) «Физическая культура»

Форма обучения Заочная

Срок освоения ОПОП 4 года 6 мес.

Кафедра физической культуры

Год начала обучения - 2018

Ессентуки, 2020 г.

Разработчик: к.п.н. Н.Н. Голякова

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата). Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 4 декабря 2015 г. № 1426

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры физической культуры

от «01» сентября 2020 г. Протокол № 10.

Заведующий кафедрой _____  (Е.Н. Алексеева)

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения дисциплины.....	4
2. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины.....	4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП	4
4. Структура и содержание дисциплины	4
4.3. Содержание разделов и тем дисциплины	5
5. Образовательные технологии	7
6. Планируемые результаты обучения по дисциплине	7
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины	8
7.1. Основная литература.....	8
7.3 Периодические издания	8
7.4 Интернет-ресурсы (базы данных, информационно-справочные системы и др.).....	8
8 Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	9

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Фитбол-гимнастика» является формирование знаний, умений и навыков по фитбол-гимнастике, необходимых для профессиональной деятельности педагога по физической культуре.

Основные задачи данной дисциплины:

- обучение теоретическим основам и методике преподавания фитбол-гимнастики;
- обучение технике выполнения элементов фитбол-гимнастики;
- развитие физических качеств: общей выносливости, силовых, координационных способностей и гибкости.

2. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

ОПК-2: способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся.

ПК-3: способностью решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности.

3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Фитбол-гимнастика» относится к дисциплинам вариативной части цикла Б1. Дисциплины.

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72_часа, включая промежуточную аттестацию.

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры	
			5	6
Контактные часы	Всего:	6		6
	Лекции (Лек)	2		2
	Практические занятия (в т.ч. семинары) (ПР)	4		4
	Лабораторные занятия (Лаб)			
Промежуточная аттестация (К)	Зачет, зачет с оценкой, экзамен	0,3		0,3
	Курсовая работа			
Самостоятельная работа студентов, в т.ч. с использованием электронного обучения (СР)		65,7		65,7
Подготовка к экзамену (контроль)				
Вид промежуточной аттестации		зачет		зачет
Общая трудоемкость (по плану)		72		72

4.2. Разделы (темы) дисциплин и виды занятий, в часах

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы) дисциплины	Лекции	Практические занятия (в т.ч. семинары)	Лабораторные занятия	Промежуточная аттестация	СРС	Подготовка к экзамену	Всего
6 семестр								
1	История возникновения и развития фитбол-гимнастики					10		10
2	Структура урока фитбол-гимнастики и характеристика его частей					10		10
3	Методика составления комплексов фитбол-гимнастики	2				12		14
4	Методы и методические приемы проведения занятий по фитбол-гимнастике		2			10		12
5	Технология разработки документов планирования. Педагогический контроль и учет					12		12
6	Режим занятий и регулирование нагрузки. Профилактика травматизма		2			11,7		13,7
	Зачет				0,3			0,3
	Итого за 6 семестр:	2	4		0,3	65,7		72
	Всего:	2	4		0,3	65,7		72

4.3. Содержание разделов и тем дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплины	Содержание разделов и тем дисциплины
История возникновения и развития фитбол-гимнастики	Развитие фитбол-гимнастики – краткий исторический обзор. Развитие фитбол-гимнастики у нас в стране и за рубежом. Место фитбол-гимнастики в системе физического воспитания. Средства и методические особенности фитбол-гимнастики. Классификация упражнений фитбол-гимнастики.
Структура урока фитбол-гимнастике и характеристика его частей	Общая структура занятия по фитбол-гимнастике (направленность и продолжительность частей занятия, зона воздействия и направленность упражнений, основные упражнения, методические рекомендации). Частные задачи подготовительной, основной и заключительной частей урока. Продолжительность занятия по фитбол-гимнастике. Вариативность содержания и продолжительности частей занятия по фитбол-гимнастике.
Методика составления комплексов фитбол-гимнастике	Средства фитбол-гимнастики. Общеразвивающие упражнения. Равновесия, наклоны, повороты. Силовые упражнения в партере. Стретчинг. Технология конструирования программы. Свободный и структурный методы конструирования программ. Особенности аэробики с мячом. Техника безопасности при занятиях на фитболах. Правильный выбор мяча. Разучивание аэробических комбинаций с мячом на 64 – 96 счетов. Силовые упражнения из

	различных исходных положений для развития мышц живота, спины, рук и плечевого пояса, ягодиц и ног: сидя на мяче; лежа спиной на мяче; шея и верхняя часть туловища лежат на мяче; поясница лежит на мяче; лежа на спине, ноги (голень) лежат на мяче; лежа на боку, верхняя нога (голень) лежит на мяче; стойка на одном колене, другая прямая нога в невыворотном положении отведена в сторону, обе руки опираются на мяч впереди туловища (одна рука может опираться о пол); упор боком на мяче; упор на коленях с опорой животом на мяч; упор на прямых или согнутых руках с опорой ногами (голенью) на мяч; упор на прямых или согнутых руках с опорой животом на мяч; лежа на спине с согнутыми ногами, голени лежат на мяче; лежа на спине, мяч зажат бедрами; лежа на спине, ноги вверх, лодыжки сдавливают мяч; лежа на спине удержание мяча ногами; лежа на спине, таз вверх, стопы на мяче; лежа на животе, ноги согнуты под прямым углом, мяч расположен между ягодицами, бедрами и икрами ног. Стретчинг с мячом.
Методы и методические приемы проведения занятий по фитбол-гимнастике	Поточный, серийно-поточный, интервальный методы проведения занятий по фитбол-гимнастике. Методы обучения: метод музыкальной интерпретации, метод усложнения, метод сходства, метод «Калифорнийский стиль». Приемы обучения упражнениям и их проведение. Указания и команды, используемые в аэробике. Специальные жесты. Приемы исправления ошибок. Оценочная информация. Приемы организации занимающихся.
Технология разработки документов планирования. Педагогический контроль и учет	Сбор данных о занимающихся (пол, возраст, состояние здоровья, физическая подготовленность, мотивы и цели спортивно-оздоровительной деятельности). Составление годового плана–графика физкультурно-оздоровительной работы. Разработка плана-конспекта физкультурно-оздоровительного занятия по фитбол-гимнастике. Ведение документации физкультурно-оздоровительной группы. Учет посещаемости. Дневники самоконтроля занимающихся. Динамика состояния занимающихся в годичном цикле занятий.
Режим занятий и регулирование нагрузки. Профилактика травматизма	Пол, возраст и уровень подготовленности занимающихся. Режим занятий. Постепенность изменения физической нагрузки и систематичность ее применения на занятиях. Адаптация организма занимающихся к нагрузке. Приемы регулирования нагрузки: «периодичный тренинг», «продолжительный тренинг». Контроль за уровнем нагрузки по внешним признакам утомления и показателям ЧСС. Причины травматизма. Меры предупреждения травматизма. Запрещенные упражнения. Одежда и обувь для занятий фитбол-гимнастикой.

4.4. Практические занятия

Наименование темы дисциплины	Тематика (наименование)	Всего часов
1	2	3
Методы и методические приемы проведения занятий по оздоровительной аэробике	Поточный, серийно-поточный, интервальный методы проведения занятий по фитбол-гимнастике. Методы обучения: метод музыкальной интерпретации, метод усложнения, метод сходства, метод «Калифорнийский стиль». Приемы обучения упражнениям и их проведение. Указания и команды, используемые в аэробике. Специальные жесты. Приемы	2

	исправления ошибок. Оценочная информация. Приемы организации занимающихся.	
Режим занятий и регулирование нагрузки. Профилактика травматизма	Пол, возраст и уровень подготовленности занимающихся. Режим занятий. Постепенность изменения физической нагрузки и систематичность ее применения на занятиях. Адаптация организма занимающихся к нагрузке. Приемы регулирования нагрузки: «периодичный тренинг», «продолжительный тренинг». Контроль за уровнем нагрузки по внешним признакам утомления и показателям ЧСС. Причины травматизма. Меры предупреждения травматизма. Запрещенные упражнения. Одежда и обувь для занятий фитбол-гимнастикой.	2
	Итого:	4

4.5. Примерная тематика курсовых работ

Не предусмотрены.

5. Образовательные технологии

При проведении учебных занятий по дисциплине используются традиционные и инновационные, в том числе информационные, образовательные технологии, включая при необходимости применение активных и интерактивных методов обучения.

Традиционные образовательные технологии реализуются, преимущественно, в процессе лекционных и практических (семинарских, лабораторно-практических) занятий. Инновационные образовательные технологии используются в процессе аудиторных занятий и самостоятельной работы студентов в виде применения активных и интерактивных методов обучения.

Информационные образовательные технологии реализуются в процессе использования электронно-библиотечных систем, электронных образовательных ресурсов и элементов электронного обучения в электронной информационно-образовательной среде для активизации учебного процесса и самостоятельной работы студентов.

6. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Компетенция	Элементы компетенции	Дескрипторы – показатели достижения результата
ОПК-2	З1 - социальные, возрастные и психофизические особенности обучающихся; З3 - сущность и характеристику процессов обучения, воспитания и развития; З4 – сущность и специфику особых образовательных потребностей обучающихся. П1 - учитывать социальные, возрастные и психофизические особенности обучающихся в процессе обучения и воспитания;	В1 - методами и технологиями организации процесса обучения и воспитания с учетом социальных, возрастных и психофизических и индивидуальных особенностей обучающихся; В2 - навыками анализа содержания процесса обучения и воспитания с учетом социальных, возрастных и психофизических и индивидуальных, а также особых образовательных потребностей обучающихся;
ПК-3	З2 – теоретические основы организации и ведения работы по духовно-	В1 – владеть современными формами, методами и средствами

	<p>нравственному развитию и воспитанию обучающихся в учебной и внеучебной деятельности (принципы, факторы, формы, методы и т.д.).</p> <p>ЗЗ – специфику организации учебно-воспитательного процесса с учетом возраста и пола обучающихся;</p> <p>П1 – анализировать, проектировать, реализовывать средства и технологии достижения результатов воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и во внеучебной деятельности, опираясь на их возрастные особенности;</p>	<p>воспитания и духовно- нравственного развития обучающихся в учебной и во внеучебной деятельности.</p> <p>В2 – владеть способами проектирования и реализации задач воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и во внеучебной деятельности.</p>
--	---	--

7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

7.1. Основная литература

1. Власова, И. А. Оздоровительный фитнес [Электронный ресурс] : учеб. пособие / О. А. Иваненко, Челябин. гос. ин-т культуры, И. А. Власова - Челябинск : ЧГИК, 2017 - 161 с.: ил. - ISBN 978-5-94839-628-6 - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/651923>.
2. Магомедов Р.Р., Голякова Н.Н., Голяков О.А. Фитбол-аэробика и степ-аэробика: учебно-методическое пособие [Текст] / Р.Р. Магомедов, Н.Н. Голякова, О.А. Голяков; Ставропольский гос. пед. ин-т; под общей ред., проф., Р.Р. Магомедова. – Ставрополь : Ставролит, 2019. – 176 с.

7.2. Дополнительная литература

1. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике: учеб. Пособие для СПО / Т.С. Лисицкая. – (Серия: Профессиональное образование) М.: Издательство Юрайт, 2019. – 242 с. – ISBN: 978-5-534-07-85-8. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/horeografiya-v-gimnastike-438633#page/2>.
2. Просветова, О.В. Базовая аэробика в групповых программах [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Г.О. Краснова, О.В. Просветова. — Волгоград : ВГАФК, 2010. — 117 с. : ил. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/228997>.

7.3 Периодические издания

1. Журналы «Адаптивная физическая культура».
2. Журналы «Физическое воспитание. Образование. Тренировка».
3. Журналы «Теория и практика физической культуры» [электронный ресурс].
Режим доступа: <https://elibrary.ru>.

7.4 Интернет-ресурсы (базы данных, информационно-справочные системы и др.)

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – <https://elibrary.ru>
2. Научная электронная библиотека открытого доступа "КиберЛенинка" – <https://cyberleninka.ru>
3. Национальная платформа «Открытое образование» – <https://openedu.ru>
4. Открытый класс. Сетевые образовательные сообщества – <http://www.openclass.ru>
5. Педагогическая энциклопедия – <http://didacts.ru>
6. Портал «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» – <http://school-collection.edu.ru>

7. Портал проекта «Современная цифровая образовательная среда в РФ» – <https://online.edu.ru/ru/>
8. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования – <http://fgosvo.ru>
9. Российский общеобразовательный портал – <http://www.school.edu.ru>
10. Российское образование. Федеральный портал – <http://edu.ru>
11. Электронная информационно-образовательная среда ГБОУ ВО СГПИ – <https://ios.sspi.ru>.

8 Материально-техническое обеспечение дисциплины

При необходимости для проведения занятий используется аудитория, оборудованная компьютером с доступом к сети Интернет с установленным на нем необходимым программным обеспечением и браузером, проектор (интерактивная доска) для демонстрации презентаций и мультимедийного материала.

В соответствии с содержанием практических (лабораторных) занятий при их проведении используется аудитория, рабочие места обучающихся в которой оснащены компьютерной техникой, имеют широкополосный доступ в сеть Интернет и программное обеспечение, соответствующее решаемым задачам.

Рабочие места для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

Лист изменений рабочей программы дисциплины

№ п\п	Содержание изменений	Реквизиты документа об утверждении изменений	Дата внесения изменений
1.	Утверждена на основании утверждения Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 04.12.2015 г. № 1426	Протокол заседания кафедры от «31» августа 2017г. №2	
2.	Актуализирована в части учебнометодического и информационного обеспечения дисциплины в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Актуализирована в части лицензионного обеспечения в связи с его ежегодным обновлением.	Протокол заседания кафедры от «31» августа 2018г. №2	31.08.2018г.
3.	Актуализирована в части учебнометодического и информационного обеспечения дисциплины в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Актуализирована в части лицензионного обеспечения в связи с его ежегодным обновлением.	Протокол заседания кафедры от «31» августа 2019г. №2	31.08.2019г.
4.	Актуализирована в части учебнометодического и информационного обеспечения дисциплины в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Актуализирована в части лицензионного обеспечения в связи с его ежегодным обновлением.	Протокол заседания кафедры от «01» сентября 2020г. №1	01.09.2020г.